

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-20 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-20 piątek	dietla śródziemnom.	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) Kakao na mleku 250 ml (<i>MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 100 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) papryka świeża 50 g sałatka z makaronu ciemnego z papryką, groszkiem i kukurydzą 150 g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2479 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 36
	podst Bar	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) Kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka lila	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) Kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 120 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) Jabko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 110 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2320 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zoledkowa lila	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń z/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 120 g (<i>GLU, SEL</i>)	pastą z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (<i>SEL</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 20 g (<i>GLU</i>)	szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) Jabko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2311 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-20 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-20 piątek	cukrzycowa b/ml IId	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL)	pastą z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (SEL) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU)	szynka złocista drobiowa 80 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2315 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 46
	b/białk. VI + w chemicznym.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo pszenne 100 g (GLU) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)	Budyń z/c 200 g (GLU, MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	pastą z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2472 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 414 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa VII	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) pieczywo graham 130 g (GLU) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	pastą z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (SEL) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU)	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2373 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 41